

Recommandations alimentaires pour les troubles vésiculaires

Votre foie produit de la bile qui vous aide à digérer et absorber les lipides et les vitamines liposolubles. La vésicule biliaire emmagasine la bile et la relâche dans votre intestin lorsque vous mangez. Des particules dans la bile, habituellement du cholestérol, s'agrègent parfois et forment des roches dures appelées calculs biliaires. La plupart du temps, les calculs biliaires ne présentent pas de symptômes. Lorsque les symptômes apparaissent, la vésicule biliaire est normalement retirée. Cette chirurgie s'appelle une cholécystectomie.

Cette fiche d'informations offre des informations sur ce que vous pouvez manger pour réduire les symptômes des troubles vésiculaires. Elle comprend également ce que vous devriez manger après la chirurgie.



Étape par étape

Bien des gens croient qu'ils doivent éliminer tous les lipides de leur diète s'ils ont des troubles vésiculaires. En principe, ce n'est pas nécessaire. Suivre une diète à faible teneur en matière grasse peut parfois causer la formation d'une quantité plus grande de calculs. Il est plutôt recommandé de suivre une diète à faible teneur en matière grasse (mais qui comprend encore des lipides) pour essayer de réduire les symptômes.

Suivez un plan alimentaire sain, tel que le [Guide alimentaire canadien](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html), (www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html) pour vous aider à planifier des repas et collations sains et équilibrés. À moins d'avis contraire de votre médecin, vous pouvez suivre les conseils présentés ci-dessous.

- Inclure une variété de fruits et de légumes. Ils possèdent tous une faible teneur en matière grasse (à l'exception des avocats) et sont riches en éléments nutritifs dont votre corps a besoin.
- Choisir des céréales à « grains entiers » comme de l'avoine, du riz brun, du quinoa ou de l'orge. Les grains entiers contiennent plus de fibres et une diète riche en fibres pourrait vous aider à prévenir la formation de calculs. Les produits de grains riches en fibres, comme le pain, les céréales ou les pâtes, sont ceux qui contiennent au moins 15 % de la valeur quotidienne (% VQ) ou quatre grammes de fibres par portion.

- Choisir du lait à faible teneur en matière grasse et des substituts au lait :
 - du lait écrémé et 1 %, et des boissons au soja fortifiées
 - du yogourt à faible teneur en matière grasse (2 % M. G. ou moins)
 - du fromage à faible teneur en matière grasse (20 % M. G. ou moins)
- Enlever la peau de la volaille. Choisir des coupes de viande maigre et enlever tout le gras que vous pouvez voir. Cuire la viande, le poisson et la volaille de façon à permettre au gras de s'écouler. Manger des substituts de protéines à faible teneur en matière grasse comme des lentilles, des haricots et du tofu plus souvent.
- Limiter les gras que vous utilisez dans vos repas, tel que les vinaigrettes et ceux pour la cuisson. Utiliser seulement 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de lipides ajoutés chaque jour. Des lipides ajoutés sains comprennent la margarine non-hydrogénée et les huiles de canola, d'olive et de soja. Éviter les aliments frits et des grandes quantités de sauces riches et crémeuses.
- Limiter la quantité de desserts qui contiennent beaucoup de lipides et de collations comme des biscuits, de pâtisseries achetées en magasin et de chocolats que vous mangez. Ils contiennent beaucoup de lipides et peu des éléments nutritifs dont votre corps a besoin.

Certaines personnes trouvent que certains aliments aggravent leurs symptômes. Si vous avez des symptômes intermittents, essayez de noter de ce que vous mangez ainsi que vos symptômes. Ceci pourrait vous aider à déterminer quels aliments vous causent des problèmes. Évitez ces aliments jusqu'après la chirurgie.

Après la chirurgie :

À moins d'avis contraire de votre médecin, reprenez une diète normale le plus tôt possible. Vous n'avez pas besoin de votre vésicule biliaire pour la digestion normale de la nourriture. Votre foie produit toujours de la bile, donc vous pouvez digérer le gras.

Des gens connaissent des épisodes de diarrhée après une cholécystectomie. Ceci s'arrête habituellement peu de temps après la chirurgie. Si la diarrhée persiste, ou si elle affecte votre qualité de vie, consultez votre médecin.



Pour aller plus loin

Afin d'obtenir des conseils et de plus amples renseignements sur vos préférences et vos besoins alimentaires et nutritionnels particuliers, appelez le **8-1-1** et demandez à parler avec un diététiste de HealthLink BC. Cette personne répondra à vos questions et vous donnera des informations sur les ressources qui sont à votre disposition dans votre langue.

Le **8-1-1** fournit des services de traduction sur demande dans plus de 130 langues. Une fois la liaison établie avec le **8-1-1**, vous pourrez parler avec un orienteur du service de santé qui s'exprimera en anglais. Afin d'obtenir des services dans une autre langue, il vous suffira de prononcer la langue dans laquelle vous désirez parler (par exemple, dites « pendjabi ») et un interprète se joindra à l'appel.

Pour de plus amples renseignements, nous vous suggérons de consulter la ressource suivante :

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenez des informations médicales non urgentes qui ont reçu l'assentiment de la communauté médicale.

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Dietitian Services [Services de diététique] de HealthLinkBC (anciennement Dial-A-Dietitian), qui offrent gratuitement des renseignements et des ressources sur la nutrition aux résidents et aux professionnels de la santé de la Colombie-Britannique. Allez à www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ou composez le **8-1-1** (partout en C.-B.).

Des services d'interprétation sont disponibles dans plus de 130 langues.